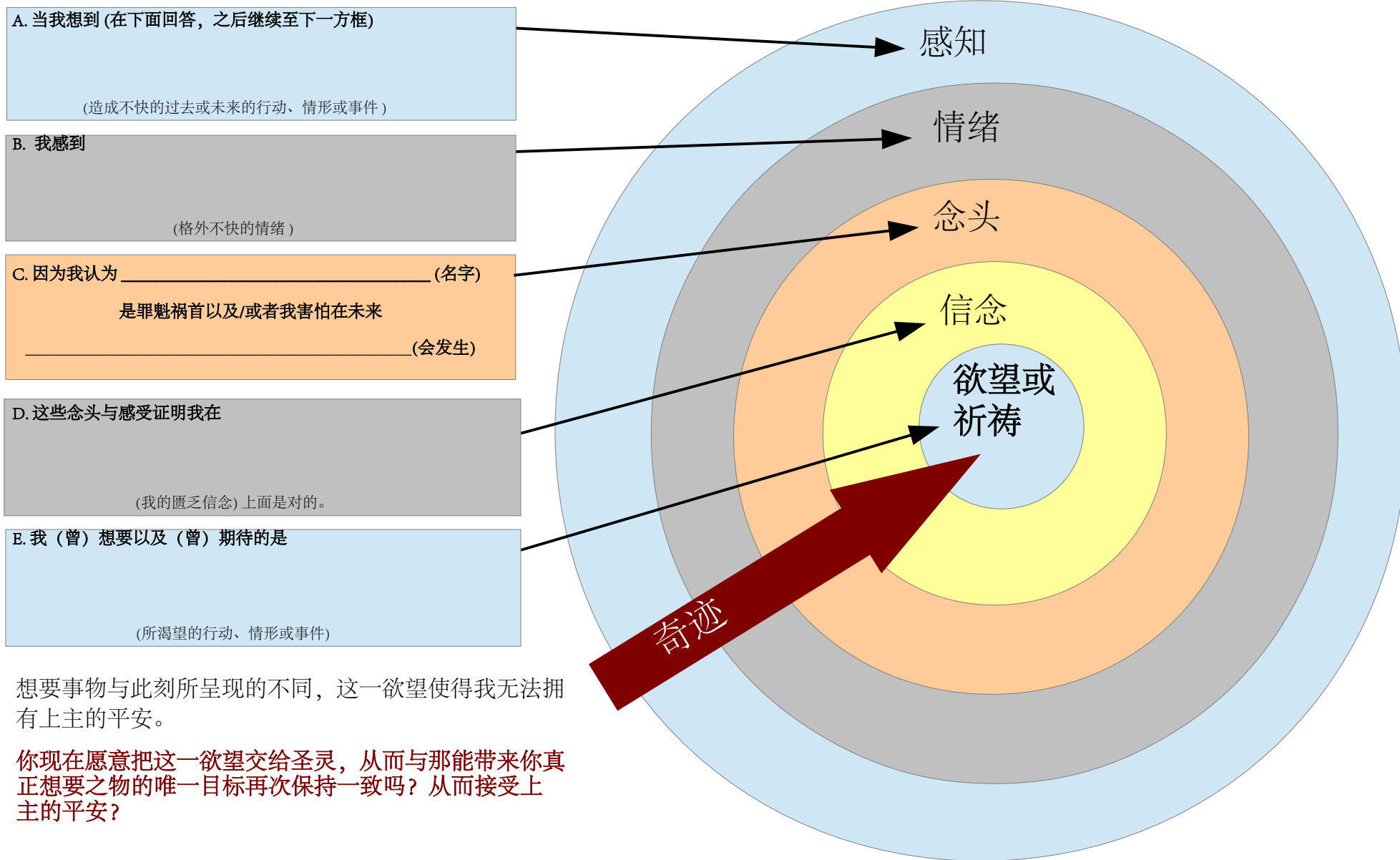


心灵层次图表

真理会因着你的渴望之心而重临于你，正如你以前因渴望其他东西而失落了真理一样。奇迹课程 T-20.VIII.1.2



想要事物与此刻所呈现的不同，这一欲望使得我无法拥有上主的平安。

你现在愿意把这一欲望交给圣灵，从而与那能带来你真正想要之物的唯一目标再次保持一致吗？从而接受上主的平安？

如果你对使用心灵层次图表来选择上主的平安，经验到任何抵触的话，使用心灵平安工具。你随时都可以通过修改红字，来根据需要完善你的答案。

心灵平安工具

一份用于修通烦恼并治愈心灵的实用指南

平安的心灵已获治愈。平安之心已全心全意地欢迎了平安。在这个世界上，缺乏平安表现为种种形式。为了获得永久的治愈，我们必须追溯缺乏平安的根源，找到它在心灵中的唯一原因。利用以下这个工具来追溯，有助于心灵敞开自己，释放掉自以为知道的一切，换一种眼光来看待世界，从而当下就经验到平安与喜悦。

你当下此刻有什么烦恼？将鼠标移至 (A) 后并在空白处输入你的第一个答案，表格的相应部分会随着你的填写自动填写。

1. 当前的心灵状态：

当我想到：

(A) _____
(某个过去或未来的行动，境况或事件)

我觉得：

(B) _____
(特定的烦恼情绪)

因为我认为：

(C1) _____ 是罪魁祸首，或
(名字 - 可选)

我担心：

(C2) _____
(将来会发生 - 可选)

2. 匮乏感/自我概念：

想到 (A) _____

感到 (B) _____

责怪 (C1) _____ 或

恐惧 (C2) _____

证明了我：

(D) _____ 这点上是正确的。
(我的匮乏感，表现为自我/他人/世界的意象)

我不喜欢现在的感觉，所以我愿意考虑以下可能性：我当前对此事的看法并非它的真实面目。作为治愈过程的一部分，我愿意超越我对这一烦恼的感知(我所赋予它的意义)，而检视自己的内心。

3. 另一种看法:

我想要学习, 还有另一种看待的方式, 我可以认清自己在认为:

想到 (A) _____

感到 (B) _____

责怪 (C1) _____ 或

恐惧 (C2) _____

中所起的作用, 却不必感到罪疚。

4. 只愿快乐:

我愿意释放自己想要正确的欲望, 不再认为我对这些的感知是对的:

想到 (A) _____

感到 (B) _____

责怪 (C1) _____ 或

恐惧 (C2) _____

并证明 (D) _____

相反, 我只愿快乐。通过小我的眼光(扭曲的想法与看法), 我把烦恼的原因及消除视为心外之物。这一投射显得极为真实; 其目的只在于迷惑我的心灵, 防止它向内看。

5. 投射: 如果我烦恼的起源及消除是我心外之物的话, 那么就意味着我无力改变自己的心灵状态。我之所以感到无力, 是因为我在投射(把我心中不愿面对的东西看作是外在的), 这也是为什么:

责怪 (C1) _____ 或

恐惧 (C2) _____

似乎成了我烦恼的根源。

6. 真正的根源:

想到 (A) _____

感到 (B) _____

责怪 (C1) _____ 或

恐惧 (C2) _____

都源自于:

(D) _____

(我的匮乏感, 表现为自我/他人/世界的意象的形式)

7. 烦恼的实质: 某人或某事之所以让我烦恼, 仅仅是因为它/它们反映了在我意识中加以否认的信念。当我责怪/恐惧世界中的某个事物时, 只是为了避免看到烦恼及消除烦恼的真实面目(我自己的心灵所作的一个决定), 而相反地想要按照自己的愿望维持自我/他人/世界的意象。这一头脑所玩的诡计看似消除了内疚与恐惧, 但事实上却使烦恼的感觉得以维持。若要责怪或恐惧自我/他人/世界的某个意象, 首先需要我相信自己受制于肉体, 活在由其它肉体所构成的世界中, 从而否定了我存有中抽象的灵性实相。释放一切烦恼的第一步是, 我愿意看到原本所以为的心外之物, 其实在自己心内。

因为 (A) _____ 而烦恼,
只是另一个企图, 想要把:

(C1) _____ 或
关于未来的念头:

(C2) _____
当成我内疚与恐惧的原因。

8. 期待:

当 (A) _____
违背了我的期望时, 烦恼就显得宝贵而理所当然了。

我所想要和期待的是:

(E) _____
(所渴望的行动, 境况或事件)

我依然有某种程度的匮乏感:

(D) _____
(我的匮乏感, 表现为自我/他人/世界的意象的形式)

所以我需要:

(E) _____
(所渴望的行动, 境况或事件)

才能变得快乐, 圆满, 平安。

这一匮乏信念及随之而来的期待, 难道比心灵的平安更重要吗?

9. 烦恼是心灵当下的决定：万事万物都是为了我的益处。被我视为烦恼原因的事物，其实根本不是我烦恼的原因。选择烦恼，就是选择不去看烦恼真正的起源(我的分裂及匮乏信念)其实是我心灵当下的一个决定。心灵试图在过去与未来中寻找原因，认为是这一原因造成了当下的状态。

10. 愿心：

此刻当下，我只要平安，其余一概不要。为了与我唯一的目标 (心灵平安) 重新连接，我质疑：

(D) _____

(我的匮乏感，表现为自我／他人／世界的意象的形式)

同时我心甘情愿释放：

(E) _____

(所渴望的行动，境况或事件)

11. 释放过去与未来的意义：心灵的平安是我此刻当下所选择的一个决定。只有当我决心要相信一个过去或未来的原因时，内疚与对结果的恐惧才有可能产生。我释放掉我对过去与未来所赋予的意义，让我的心灵向当下开启，一切已获赦免，纯洁无罪。

12. 感激：我很感激自己领悟到了我原以为是存在于外在世界中的烦恼的原因，其实只是一个未经质疑的信念和我内心的决定。为了心灵的平安，我要重新作一个决定。

这一工作表由奇迹课程专家大卫·霍夫迈斯特呈献。更多信息，
请访问 acourseinmiracles.cn (中文) 与 livingmiracles.org (英文)